**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Практики заботы о себе: новые привычки здорового поведения»

по дисциплине «**Культура безопасности жизнедеятельности**»

Автор:Cобитов Анвар

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3115

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург, 2023

**Цель:** определить барьеры здорового поведения и освоить алгоритм изменения привычки.

**Задачи работы:**

1. Выявить собственные барьеры здорового поведения и ресурсы в преодолении барьера.
2. Сформулировать план действий по преодолению барьера здорового поведения и созданию новой привычки.
3. Выполнить самоотчет по внедрению новой привычки.
4. Подготовить отчет об эффективности разработанного плана и его реализации.

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Приведите пример одного из ваших барьеров здорового поведения №1** | **Приведите пример одного из ваших барьеров здорового поведения №2** |
| Недостаток времени для занятий спортом.  Переедание из-за стресса. | Гибкий рабочий график, возможность заниматься физической активностью дома. |
| **Что мешает преодолеть барьер?** | |
| Перегруженный рабочий график, семейные обязательства. | Доступ к информации о техниках справления со стрессом, поддержка близких |
| **Что является вашими ресурсами в преодолении барьера?** | |
| Стресс на работе, недостаток средств для справления со стрессом. |  |
| **Анализ барьеров здорового поведения и ресурсов их преодоления**  **Недостаток времени для занятий спортом Это общая проблема, связанная с перегруженностью и множеством обязательств. Но с помощью гибкого рабочего графика и возможности заниматься физической активностью дома, этот барьер можно преодолеть.**  **Переедание из-за стресса Это часто происходит из-за стресса на работе и недостатка средств для справления со стрессом. Однако, с доступом к информации о техниках справления со стрессом и поддержкой близких, этот барьер можно преодолеть.** | |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Действия по созданию новой привычки** | **Подробный самоотчет о выполнении** (ваши маленькие победы, ресурсы, которые помогли сделать шаг к новой привычке) | |
| 1Составить план занятий физическими упражнениями на неделю.  2.Приготовить здоровый завтрак.  3.Пройти прогулку в обеденный перерыв  4.Приготовить здоровый ужин.  5.Провести 30 минут в спортзале.  6.Провести время с друзьями, занимающимися здоровым образом жизни.  Провести обзор своих достижений за неделю. | 1 день | Составлен план, найдено удобное время для занятий |
| 2 день | Удалось приготовить овсянку с фруктами. Чувствовал себя бодрее всю утро |
| 3 день | Прогулка помогла снизить уровень стресса. Решил делать это каждый день |
| 4 день | Успешно приготовил ужин из овощей и белка. Отказ от фаст-фуда не был таким сложным |
| 5 день | Удалось провести полноценную тренировку. Чувствовал себя бодрее и энергичнее |
| 6 день | Посещение группы йоги помогло вдохновиться на здоровый образ жизни |
| 7 день | Удовлетворён своими достижениями. Готов продолжать работу над своим здоровьем |

**Выводы:**

**На протяжении этой работы я смог определить свои барьеры к здоровому поведению и разработать план действий по их преодолению. С помощью заранее определенных ресурсов я внедрил новые привычки, которые помогают мне поддерживать здоровый образ жизни. Хотя я столкнулся с препятствиями, я узнал, что могу преодолеть их, используя имеющиеся у меня ресурсы. Я продолжу использовать эти стратегии в будущем для поддержания и улучшения моего здоровья.**